

Health Food

Gesund ernähren - clever zusammenstellen - Krankheiten vorbeugen

von Adelheid Henke

Ein Apfel pro Tag reicht schon lange nicht mehr, haben Ernährungswissenschaftler festgestellt und empfehlen dem täglichen Essen mehr Beachtung zu schenken. Besonders wichtig: "PowerFood" für Menschen, die hohen Anforderungen ausgesetzt sind. Viel frisches Obst und Gemüse, mindestens 3 Portionen pro Tag. Diese enthalten Vitalstoffe und stellen dadurch nicht nur für den Körper die nötige Energie bereit, sondern können auch vielerlei Krankheitsanfälligkeiten vorbeugen.

Tipp 1: Täglich sollten Sie mindestens ein Pfund Obst und Gemüse zu sich nehmen. Zusammenstellung nach Farbe kann die Lust am Experimentieren stärken und die Anfangsschwierigkeiten mit dem vermehrten Grünfutter "überwinden" helfen.

z.B. **Rot** - rote oder orange Paprika und rote Äpfel

Paprika: Wichtigster Inhaltsstoff der Paprika ist das Capsaicin. Es bewirkt eine Verdünnung des Blutes, verhindert eine frühe Blutgerinnung und regt die Durchblutung im Körper an. Paprika hat zusätzlich einen hohen Anteil an Antioxidantien und Vitamin C. Die meisten Vitalstoffe sind in den roten und gelben bzw. orangen Schoten enthalten.

Äpfel: Sie sind voll von Pektin und Vitamin C und können dabei helfen, den Cholesterinspiegel zu senken, binden Giftstoffe wie Blei oder Cadmium an sich und stärken die Gefäße. Besonders die Schalen enthalten diese Vitalstoffe (sehr zu empfehlen ist die Bioware).

Tipp 2: Mindestens zweimal in der Woche sollte Fisch auf Ihrem Speiseplan stehen. Am besten und gesündesten Tiefseefisch wie Lachs, Thunfisch oder Makrele. Thunfisch - beispielsweise gedünstet oder gegrillt - enthält besonders viel Eiweiß und hochwertige Omega-3-Fettsäuren. Diese beugen dem Herzinfarktrisiko vor und schützen zusätzlich vor Rheuma. Nach neuesten Erkenntnissen sollten Sie ihre Herzkranzgefäße auch durch hohe Dosen an Vitamin E (min. 200 mg pro Tag) stärken. Dieses Vitamin gilt als "Erholungskur" fürs Herz.

Tipp 3: Nutzen Sie besonders die "**Grüne Power**":

Bohnen - besonders die Grünen enthalten jede Menge Eiweiß, Mineral- und Ballaststoffe. Sie unterstützen die Leber und die Nieren in ihrer Stoffwechselfähigkeit, helfen somit bei der Entgiftung und wirken vitalisierend.

Brokkoli - ein Energiespender, seine Ballaststoffe, der Gehalt an Magnesium, Calcium und andere Antioxidantien haben ihn schon lange zum Favorit der Vitalstoffe gemacht. Nachweislich schützt dieses Gemüse vor Darminfektionen, wirkt positiv und anregend auf Stoffwechsel und Blutbildung und sorgt für den allgemeinen Zellschutz.

Grüner Spargel - mehr als der Weiße bietet er einen hohen Anteil an Antioxidantien, B-Vitaminen und wichtigen Ballaststoffen. Er wirkt entschlackend über eine vermehrte Nierentätigkeit. Durch seinen hohen Zinngehalt stärkt er zusätzlich das Bindegewebe.

Tipp 4: Fett ist nicht gleich Fett.

Achten Sie beim Kochen und bei der Zubereitung von Salatsöben besonders auf hochwertige Öle, wie Oliven- oder Sojaöl. Neben Obst und Gemüse liefert auch Fett wichtige Vitalstoffe. Treffen Sie dazu eine Qualitätsauswahl. Gesättigte Fettsäuren, wie in Fleisch oder Kokosfett enthalten, sind bewiesenermaßen ungesund. Ihre Gefahr: sie lassen nicht nur die Fettdepots im Körper wachsen, sondern lagern sich auch an Blutgefäßen ab. Wertvolle Fettlieferanten dagegen sind natives Oliven- oder Sojaöl. Olivenöl enthält eine optimale Mischung aus verschiedenen Fettsäuren und viel Vitamin E. Dadurch bietet es einen wertvollen Zell- und Gefäßschutz, kräftigt das Herz, stärkt das Immunsystem, beugt frühzeitig Alterungsprozessen vor und wirkt allgemein entzündungshemmend.

Nicht vergessen: Nicht nur Olivenöl bietet diese Vorzüge, frische oder eingelegte Oliven sind ebenso gesund.

Tipp 5: Vitalstoffe sind als **Power-Stoffe immer** wichtig! Merken Sie sich Begriffe wie Carotinoide, Phytosterine, Saponine oder Xantophylle - diese sind wichtige Vitalstoffe. Alle sind erhalten in qualitativ hochwertigem Gemüse und Obst. Sie haben allgemein die Wirkung, die Zellen zu schützen, den Cholesterinspiegel zu senken und den Körper in seiner Stoffwechselfähigkeit anzuregen.

Tipp 6: Nehmen Sie auf jeden Fall täglich mindestens 2 Liter neutrale Flüssigkeit zu sich, wie klares Wasser, entweder zimmerwarm oder sogar heiß. Grünen Tee, je nach Geschmacksbedarf auch mit Jasminblüten/ genießen Sie zur Kreislaufunterstützung. Kräutertees mit Bestandteilen aus Brennesselblättern, Löwenzahn, Birkenblättern, Scharfgabe oder Mariendistel regen den Stoffwechsel an und unterstützen so den Energiehaushalt.

Von jeher ist sowohl die Ernährungsberatung als auch die Kräuterheilkunde ein wesentlicher Bestandteil ganzheitlicher Behandlung im Sinne der Prävention die **Domäne der Heilpraktiker**. Lassen Sie sich auf jeden Fall bei Ihrer Heilpraktikerin oder bei Ihrem Heilpraktiker individuell auf Ihre Konstitution, Ihre Dispositionen und Lebensführung hin fachkundig beraten.